ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
பங்குனி
மலர் 18

1980
மார்ச்சு
இதழ் 3

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

		பக்கம்.
பிரார்த்தனே	...	49
குங்குமப்பூ	...	50
ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்	...	53
ஆஸ்துமா - ஒரு சிந்தனே - (2)	...	56
வெந்தயம்	...	61
சிறிதைப் பெரிதாக்குபவர்	...	63
கறிவேப்பிலே	...	67

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	...	Tiruchirapalli.
2.	Periodicity of its publication	...	Monthly.
3.	Printer's Name	...	V. S. Radhakrishnan.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4.	Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	27, Chinnakadai Street, Tiruchy-2.
5.	Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchy-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchi,
26-3-'80.

(Sd.) T. S. ISWARAN,
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नम।

ஆரோக்கியம்

கலி 5081
சித்தார்த்தி
பங்குனி
மலர்-18

1980
மார்ச்சு
இதழ்-3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

கூற்றாயின வாறு விலக்ககிலீர்
கொடுமைபல செய்தன நானறியேன்
ஏற்றாயடிக் கேஇரவும் பகலும்
பிரியாது வணங்குவன் எப்பொழுதும்
தோற்றாதென் வயிற்றி னகம்படியே
குடரோடு துடக்கி முடக்கியிட
ஆற்றேன்அடி யேன்அதி கைக்கெடில
வீரட்டா னத்துறை யம்மானே.

போரா யிரம்பரவி வானோ ரேத்தும்
பெம்மானைப் பிரிவிலா அடியார்க் கென்றும்
வாராத செல்வம் வருவிப் பானை
மந்திரமுந் தந்திரமும் மருந்து மாகித்
தீராநோய் தீர்த்தருள வல்லான் தன்னைத்
திரிபுரங்கள் தீயெழத்திண் சிலைகைக் கொண்ட
போரானைப் புள்ளிருக்கு வேளு ரானைப்
போற்றாதே ஆற்றநாள் போக்கி னேனே.

– திருநாவுக்கரசர்

குங்குமப்பூ

அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப. சதாசிவம்

வாய்க்கு இனிமையும், மணமும், நிறமும் உள்ள தின்பண்டங்கள் செய்யவும் பயன்பட்டு, மனதுக்கு அமைதிதரும் நிறமாகவும், ஆன்மாவை வளர்க்கும் மருந்தாகவும் குங்குமப்பூ பயன்படுகிறது. தங்கம், அம்பர், கஸ்தூரி போன்ற மருந்துப் பொருட்களைப் போலவே குங்குமப்பூவும் விலை அதிகம் உள்ள பொருளாயினும் அவற்றைப்போலவே அரிய பெரிய மருத்துவ குணங்களைக்கொண்டது. ஆத்ம சக்தி வளர்ச்சிக்கும் மருந்தாகும் தனி சிறப்பு பெற்றது.

சர்வதேச மூலிகைகளில் குங்குமப்பூவும் ஒன்று. உலகத் தேவையின் பெரும் பங்கு ஸ்பெயினில் இருந்தே தற்போது கிடைக்கிறது. கிழக்கு நாட்டிலும் மேற்கு நாட்டிலும் விரும்பி உபயோகம் ஆகும் உணவுப் பொருளாக மருந்தாக திகழ்கிறது. குழந்தை மருந்தாகவும், ஆண்கள் ஆண்மைக் குறைவில் ஆண்கள் மருந்தாகவும், பெண்கள் மருந்தாக கருப்பை கோளாறுகளிலும் இது பயன்படுகிறது; இதனல் அனைத்து நாடுகளிலும் எல்லா வயதுக்கும், இருபாலருக்கும் பயன்படும் மூலிகை.

பொது விபரங்கள்

சீனர்கள் 2000 வருடங்களுக்குமேலாக குங்குமப்பூவை மருந்தாகவும், மசாலாவாகவும் உபயோகித்து வருகிருர்கள். ஆனல் இதனைப் பிரிட்டானியர் மூன்ரும் எட்வர்ட் காலத்திலேயே முதன் முதலில் குங்குமப்பூ நாற்றை ஸ்தல யாத்திர சென்றவர் தன்னுடைய ஊன்றுகோலின் உட்பகுதியில் மறைத்து பிரிட்டனுக்கு அபாயத்தை பொருட்படுத்தாமல் வெளி நாட்டிலிருந்து கொண்டுவந்தார். அவர் அதனை எஸ்ஸக்ஸ் (Essex) நகரில் சாஃப்ரன் வால்டன் (Saffron Walden) என்ற இடத்தில் பயிரிட்டார். அதிலிருந்து குங்குமப்பூவை இந்த இடத்தின் பெயரால் சாஃப்ரன் என்று அழைக்கிருர்கள்., ஹிந்தி உட்பட பல்வேறு வெளிநாட்டு மொழிகளிலும் இந்தப் பெயர் இடம்பெறுகிறது.

கிரேக்க மகாகவி ஹோமர், மருத்துவர் ஹிப்போ கிராட்டிஸ் எழுதிய நூல்களில் குங்குமப்பூ பற்றி அவர்கள் குறிப்பிடுகிருர்கள். ரோமானியர்கள் குங்குமப்பூவை குளிக்கும் நீரில் கலந்து குளித்தார்கள்; சாராயத்தில் கரைத்துப் பருகினுர்கள்; மன்னர் நீரோவை ரோம் தெருக்களில் குங்குமப்பூ கலந்த நீரைத் தெளித்து வரவேற்ருர்கள்.

குங்குமப்பூ செடிகள் நம் நாட்டில் மலைகளில் மட்டும் நன்ருக வளர்கின்றன. காஷ்மீரில் இது பரவலாகப் பயிராகிறது. இச்செடிகள் புல் போன்ற இலைகளை உடையவை; குட்டையாக வளர்பவை, செடி சுமார்

5 சென்டி மீட்டர் குறுக்களவு உள்ளது. வாசனை மிகுந்த ஊதா (வயலட்) நீல வட்ட மலர்களை நீண்ட மெல்லிய காம்புகளின்மீது கொண்டவை. செப்டம்பர் முதல் டிசம்பர் வரையுள்ள இலையுதிர் காலத்தில் பூக்கின்றன. பூக்கும் பருவ வித்தியாசம் பிரிவுகளின்படி அமைகின்றன. கலப்பினச் சேர்க்கையால் பூவில் பல இனிய நிறங்களைப் பல பிரிவுகளைக் குங்குமப்பூ செடிகள் பெற்றுள்ளன.

குங்குமப்பூ செடியின் பூவிதழ்கள் மூன்று மஞ்சள் நிறத்திலும், மகரந்தங்கள் மூன்று சிகப்பு நிறத்திலும் இருக்கும். பூவிதழ் ஒரு பக்கம் பிரியாமல் ஒரே காம்புடன் மறுபக்கம் மூன்று பிரிவுபெற்று இருக்கும். இதில் ஆவியாகும் வாசனை தைலமும் இதற்கு நிறம் தரும் பாலிக் ரொய்ட் (Polych Roite) என்றழைக்கப்படும் நிறமும் உள்ளன. பூவிதழ் மட்டும் கொண்ட குங்குமப்பூ முதல்தரமானது. இதற்கு லாட்சா (Lachha) என்று பெயர். சுமார் 60,000 செடியிலிருந்து எடுக்கும் பூவிலிருந்து அரை கிலோ குங்குமப்பூ கிடைக்கிறது.

பூண்டுச் செடியான குங்குமப்பூ 15 செண்டி மீட்டர் முதல் 25 செண்டி மீட்டர் வரை வளரும். தென் ஐரோப்பாவைத் தாயகமாகக்கொண்டது. நெல் போன்று நாற்று நட்டு கவனமாகப் பயிரிடுவார்கள். புதர்களில் இயற்கையாகவும் வளரும். ஸ்பெயின், பிரான்ஸ் இத்தாலி, கிரீஸ், துருக்கி, பெர்ஸியா, இந்தியாவில் காஷ்மீர் பகுதியில் பயிரிடப்படுகிறது. பூவிதழையும், காம்பையும் அதிகாலையில் பிரித்து வெயிலிலோ, இளஞ் சூடு காட்டியோ விற்பனைக்கு பதப்படுத்துகிறார்கள். மூன்று பிளவும் ஒரு காம்பும் கொண்ட பூக்கள் மட்டும் கொண்டதும், சூரிய ஒளியில் உலர்ந்ததும் குங்குமப்பூ ரகத்தில் உயர்ந்தவை.

குங்குமப்பூவைப் பயிரிட்டு சேகரிப்பதில் கஷ்டம் மிகுதி, இதன் தேவை மிகுதியாக இருப்பதால் இதன் விலையும் அதிகம். அதனால் கலப்படமும் அதிகம். சீனாவில் கிடைக்கும் சாஃப்ளவர் (Safflover), காலண்டுலாபூ (Calendula Floret) முதலியவற்றை குங்குமப்பூவுடன் கலப்படம் செய்ய பயன்படுத்துகிறார்கள். தென்னாப்பிரிக்காவிலிருந்து வரும் லைபிரியா அட்ரோ பர்ப்யூரியா (Lyderia Atro Purpurea) என்பதும் கலப்படமாக உபயோகமாகிறது. இதுதவிர குங்குமப்பூவின் மகரந்தம், பூவிதழுடன் இணைந்து வளரும் பகுதி (Corrolla) ஆகியவையும் குங்குமப்பூ என்று வியாபாரத்தில் விற்கப்படுகிறது. எடையை அதிகப் படுத்தவும் கலப்படம் செய்கிறார்கள்; இவை குங்குமப்பூ மடிக்கப்படும் தாளில் ஒட்டிக்கொள்வதுடன் எண்ணெய் பசையையும் காட்டும்.

இதன் சாஸ்திரப் பெயர் குரோகஸ் சாடிவஸ்லின் (Crocus Sativas Lin). தாவரக் குடும்பம் ஐரிடேஸி (Iridaceas). ஆங்கிலப் பெயர் சாஃப்ரன் (Saffron). சம்ஸ்கிருதத்தில் குங்கும கேஸரம்.

அசல் குங்குமப்பூ: குங்குமப் பூவிதழ் ஒன்றை நீரில் போட்டால் அது மொதும்பிப் பெருக்கும். சுற்றிலும் உள்ள நீரில் ஆழமான மஞ்சள் நிறத்தை மெதுவாகப் பரப்பும். 50 மில்லி லிட்டர் நீரில் 100 மில்லிகிராம் குங்குமப்பூ மஞ்சள் நிறம் தரும். இது கால் கிராம் கிரோமிக் அன்ஹைட்ரட் (Choromic Anhydride) 50 மில்லி லிட்டர் நீரில் கரைக்கும் போது கிடைக்கும் ஆழமான மஞ்சள் நிறத்திற்குச் சமமானது. குங்குமப்பூ அடிப்பகுதியிலிருந்து மூன்ருகப் பிரிந்த மேல் பகுதிவரை குழாய் உருவில் 23 மில்லி மீட்டர் நீளம் இருக்கும். தனித்தன்மையான நெடியுடன் கசப்புச் சுவையுள்ளது. வாயிலிட்டு மென்ருல் மஞ்சள் நிறம் வரும்.

சிகப்பு நிறம் தரும் போலிக்ரேராயில் (Polychoroile) என்ற பொருளும் அதில் உள்ளது நிறமற்ற தூய நீரில் 100 டிகிரி சூட்டில் கொதிக்க வைத்தால் 58 சதவிகிதம் அசல் குங்குமப்பூ கரைந்துவிடும். குங்குமப்பூ உலர்ந்த இருண்ட சிகப்பு கலந்த ப்ரௌன் கலரில் இருக்கும். நல்ல நெடியுடன் கசப்புச் சுவை பெற்றிருக்கும். புதிதாக இருக்கும்போது எண்ணெப்பிசுக்குடன் கண்ணுடிபோன்ற தோற்றத்துடன் இருக்கும். நாளாளுல் இவைகள் குறைந்து வெடிப்பும் ஏற்படும்.

மருத்துவ குணங்கள்: சுரம், மனக்கவலே, ஈரல் பெருக்கம் பலவித சளி அடைப்பு, குழந்தைகளின் சளி நோய், நாவறட்சி, மேகநீர், சீழ்பிடிப்பு, பைத்தியம், மண்டைவலி, கண்ணுேவு, வாந்தி முதலிய நோய்களில் குணம் தரும். சர்ம நோய்களில் நன்மை தரும். பெண்கள் மாதத் தீட்டு வெளியாக உதவும். அதிகமாகப்போளுல் ஒழுங்கு செய்யும். மாத விலக்கு இருண்டு உறைவதை மாற்றும். நடுவயதில் மாத விலக்கு நிற்கும் போது ஏற்படும் தலேவலியை குறைக்கும். யோனியில் ஏற்படும் நோய்களில் இதனே திரியாக்கி உட்புறம் வைத்து வேக்காளத்தை தணிக்கலாம். அதிக அளவு உட்கொண்டால் தூக்கம் தந்து விஷமிக்கும். வயிற்று உபாதை தணியும்; வலி நீக்கும்; அசையும் உறுப்புகளே கட்டுப்படுத்தும் குணங்கள் சிறிது உண்டு. குங்குமப்பூ பற்று தலேவலி, மூட்டுவலிகளில் நிவாரணம் தரும். வெளி உபயோக பூச்சாக சர்மத்தில் தடவினுல் ஆரோக்கியக் குறைவில் நிறம் குறைவதை தடுத்து நிறுத்தும்.

உபயோக முறைகள்

1. கசாயம்: 1 டீஸ்பூன் (5 கிராம்) குங்குமப்பூவை 125 மில்லி லிட்டர் நீரில் வேகவிட்டு 25 மில்லி லிட்டராக கஷாயமாக்கி 1 டீஸ்பூன் கசாயத்தில் சமன்நீர் கலந்து நாளேக்கு மூன்று முறை சாப்பிடலாம். மாத விடாயில் இடுப்பு வலி குறைந்து மாத விடாயை சரியான நிலேக்குக் கொண்டுவரும்.

2. பற்று: குங்குமப்பூவை முலேப்பாலில் உரைத்து தலே, கன்னம், மூக்கு இவற்றில் பூச தலேவலி, ஜலதோஷம் குறையும். குழந்தைகளின் சளிக்கு இதுபோல பூசி பற்று போடலாம்.

3. **முகவசீகர வில்லை:** வாதுமைப் பிசின் 25 கிராம், ரவை 30 கிராம், குங்குமப்பூ 10 கிராம் இவற்றை இடித்து தூளாக்கி பசுவின் பால் கலந்து அரைத்து 10 கிராம் அல்லது 5 கிராம் வில்லையாக தயாரித்து உலர்த்தவும். வில்லைகளை பாலாடை அல்லது சுத்தமான நீரில் குழைத்து முகத்தில் பூசிவைத்து கழுவிவர முகவசீகரம் மிகுதி அடையும்.

4. **சுகப் பிரசவத்திற்கு:** 15 மில்லி கிராம் முதல் 25 மில்லி கிராம் வரை பாலில் கர்ப்பிணிகள் கலக்கி பருகலாம் அல்லது வெற்றிலையுடன் சேர்த்தும் உட்கொள்ளலாம். இதனால் குழந்தை நல்ல நிறத்துடன் பிறக்கும் என்பது நம் நாட்டு மக்கள் நம்பிக்கை. குங்குமப்பூவை சாப்பிட விரும்புவோர் 100 முதல் 200 மில்லி கிராம் வரை சாப்பிடலாம். இது சாதாரண அளவு. கர்ப்பிணிகள் தவிர மற்றவர்களுக்கு இந்த அளவு நோய்க்கேற்ப சாப்பிடும் சாதாரண அளவாகிறது.

5. **குங்குமப்பூ மெழுகு:** ரூமி மஸ்தகி (பூனைக்கண் குங்கிலியம்) 5 கிராம், ஜாதிக்காய் 2 கிராம், கருஞ்சீரகம் 2 கிராம், குங்குமப்பூ அரை கிராம், கோரோஜனை அரை கிராம், அக்கிராகாரம் 1 கிராம், பளிங்குச் சாம்பிராணி 1 கிராம், பழைய நல்ல வெல்லம் 1 கிராம், சிறுநாகப்பூ 1 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். இவற்றை தனித்தனியே இடித்து சலித்து பின்னர் கல்வத்திலிட்டு போதிய தேன்விட்டு அரைத்து மெழுகு பதத்தில் எடுக்கவேண்டும்.

அளவு: 3 முதல் 5 கிராம் வரை தினம் இருவேளை பாலுடன் அருந்த தாதுவிருத்தி அடைந்து ஆண்மை பலப்படும்.

★

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

अर्था न स्युर्यदि विजहिमो धर्ममर्थैकसाध्यं
कायक्लेशैः कतिकतिविधः साधनीयो न धर्मः ।
कायः श्रान्तो यदि भवति कस्तावता धर्मलोपः
चित्तं दत्वा सकृदपि शिवे चिन्तितं साधयामः ।। (35)

அர்த்தா: ந ஸ்யுர் யதி விஜஹிமோ தர்மம் அர்த்தைகஸாத்த்யம்
காயக்லேசை: கதிகதிவித: ஸாதநீயோ ந தர்ம: ।
காய: ச்ராந்தோ யதி பவதி கஸ்தாவதா தர்மலோப:
சித்தம் தத்வா ஸக்ருதபி சிவே சிந்திதம் ஸாதயாம: ॥

தேவையான பணம் இருந்தால்தானே தானதர்மங்கள் எதுவும் செய்ய ஸாத்தியமாகும். எனது வருமானம் என்னையும் என் குடும்பத்தையும்

சிக்கனமாய் காப்பாற்றக்கூட போதுமானதாக இல்லையே? நான் எப்படி தர்மகார்யம் செய்வேன்? என்று பொருளில்லாதார் சிறிதும் வருந்த வேண்டிய அவசியமில்லை. பணத்தினுல்தான் ஆகக்கூடிய எந்த தர்மத்தையும் செய்யவேண்டாம், விட்டுவிடலாம். பைசா செலவின்றி கேவலம் சரீர உழைப்பினுல் எவ்வளவோ தர்மங்களைச் செய்யலாம். உதாரணமாய்—கோவில் குளம் ஆசார்ய மடம் ஜபசாலை முதலிய இடங்களைச் சுத்தம் செய்தல், நோயாளிகள் துறவிகளுக்குத் தேவையான உதவி செய்தல், வீட்டிலேயே உட்கார்ந்து இஷ்ட தேவதையை பூஜித்தல், கோவில் அல்லது பொது இடத்தில் மற்ற பக்தர்களுடன் சேர்ந்து பஜனை செய்தல் இவை போன்ற கார்யங்களை எல்லாம் விசேஷ தர்மமாய்த்தான் சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன.

சரீரம் தளர்ந்து போய்விட்டது, சரீரத்தினுல் பிரயாசைப்பட முடியவில்லை. அல்லது தொழில் குடும்பக்கார்யங்களினுல், சரீரத்தினுல் செய்யக்கூடிய தர்மம் ஒன்றும் செய்ய நேரமில்லை, என்ற நிலைமையில் இருப்பவருக்கும் அறம் தர்மம் செய்யும் வழி அற்றுப்போய்விடுமா என்ன? ஒரு நாளும் அருது.

தனி மனஸ்ஸினுலேயே தர்மம் செய்யலாம். சரீர அங்கங்களினுல் எந்தக் கார்யத்தில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந்தாலும் ஈசுவரத் தியானத்துடன் செய்துகொண்டிருந்தால் போதும். பாபங்களைச் சிந்திக்காமல் இருந்தால் போதும். சிவ சிவ என்று அடிக்கடி வாயினுல் சிவநாமம் ஜபித்தால் போதும். தினம் பூராவும் சிவத்தியானம் செய்யாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தடவையாவது சிவனிடத்தில் சித்தத்தை ஸமர்ப்பிப்பதினுலேயே நாம் நமது ஸர்வாபீஷ்டங்களையும் சிவனருளால் அடையமுடியும். சிவனிடத்தில் உறுதியான பக்தி ஏற்பட்டு விட்டால் போதும் என்று கருத்து.

स्वेनैवोक्तं निगमवचसा बोधनीयास्तु जीवाः
जीवैरेवेत्यपि च मुनिभिः कारितं धर्मशास्त्रम् ।
उत्पश्यन्तु स्वयमिति भवो दारुणश्चाल्यतेऽसौ
अद्यापि स्मो यदि खलु जडाः किं विधत्तां शिवोऽपि ॥ 36

ஸ்வேனைவ உக்தம் நிகமவசஸா போதநீயாஸ்து ஜீவா:
ஜீவைரேவ இத்யபி ச முநிபி: காரிதம் தர்மசாஸ்த்ரம் |
உத்பச்யந்து ஸ்வயம் இதி பவோ தாருணஸ்சால்யதேऽஸௌ
அத்யாபி ஸமோ யதி கலு ஜடா: கிம் விதத்தாம் சிவோऽபி ||

மானிடர்கள் இந்த ஸம்ஸார துக்க ஸாகரத்திலிருந்து கரையேறும் பொருட்டே பரம கருணையினுல் பரமசிவன் வேதவசனங்களினுல் **'இவை தர்மம்'** செய்க, **'இவை அதர்மம்'** செய்யாமல் விடுக என்று முதலில் உபதேசம் செய்தார். வேதங்களில் சொல்லப்பட்ட தர்மா

தர்மங்களை மனுஷ்யர்களைக்கொண்டே மனுஷ்யர்களுக்குப் போதிப்பது தான் நன்ருய் மனதில் பதியும் என்று எண்ணி வியாஸர், ஜைமினி, மனு, யாஞ்ஞவல்க்யர் முதலிய முனிவர்களைக்கொண்டு தர்ம சாஸ்திரங்கள் மூலம் உலகினருக்கு தர்மாதர்ம தத்துவங்களை விளங்கச் செய்துள்ளார்.

மேலும் மற்ற ஜீவராசிகளுக்கு இல்லாத அறியும் ஆற்றலை மனிதருக்கு மட்டும் மிக அதிகமாய் சிவபெருமான் அருளியுள்ளார். இதுமட்டுமா? அளவற்ற துன்பங்கள் மயமான இந்தப் பிரபஞ்சத்தை சிருஷ்டித்து இதன் கஷ்டங்களை மனிதர்கள் ஸ்வயம் பிரத்யக்ஷமாக வாழ்க்கையில் பார்த்து அறிந்துகொள்ளும்படியாகவும், கஷ்டம் நிறைந்த சூழ்நிலையைக் கல்ப்பித்துள்ளார். இப்படியெல்லாம் இருந்தும் விவேகமின்றி மூடர்களாக உலகில் உழல்கின்ருேம். சிவன்தான் என்ன செய்வார்?

குறிப்பு: “सोऽकामयत वहुस्यां प्रजायायेति” பரமாத்மா தனது சக்தியைக்கொண்டு உலகத்தைப் படைக்க விரும்பினுர் என்று உபநிஷதம் சொல்லுகிறது. பரமாத்மா பிரபஞ்சத்தைப் படைக்க விரும்புவதற்கு என்ன காரணம்? என்று ஸந்தேகப்படலாம். மனிதர்களுக்கு மெய்யான ஞானம் வருவதற்கு சிறந்த ஸாதனமாக பிரபஞ்சத்தை சிவன் அருளியுள்ளார்; என்ற தத்துவ ஸூக்ஷ்மத்தை இந்த சுலோகம் மூலம் நன்கு விளக்கியுள்ளார் ஸ்ரீ நீலகண்ட கவியரசர். ★

ஆஸ்துமா - ஒரு சிந்தனை - (2)

சுவாஸகோசம் எப்போதுமே கசிவு மிக்கதொரு இடம். இந்தக் கசிவு தடித்தால் காற்றின் பாதை தடைபடும் அதனை வெளியேற்றும் முயற்சியே இருமலும் இழுப்பும். ஒருபுறம் கசிவை அதிகப்படுத்தும் சூழ்நிலையை வளர்த்துக்கொண்டே மறுபுறம் சளிக்கு மருந்து சாப்பிடுவது அதிகச் செலவாளி பாங்கில் ஓவர் டிராஃப்டில் கடன் வாங்குவதைப்போல். கடன் நீங்காது. இந்தக் கசிவு தடிக்காமலிருக்கக் கசப்பும் துவர்ப்பும் உதவுகின்றன.

சளி பிடிப்பதற்கு மற்றொரு காரணம் தோலின் பலவீனம். வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்பக் குளிரையும் சூட்டையும் தாங்கி உடல் பாதிக்கப்படா வண்ணம் தோலின் திடம் காப்பாற்றுகிறது. தோலின் திடத்தைக் குறைக்கும் பல பழக்கங்கள் நம்மிடையே பரவலாகி உள்ளன. அதனால் எளிதில் சளிபிடிக்கிறது. அவைகளையும் கவனிப்போம். தோலின் திண்மையிலும் துவர்ப்பிற்கும் கசப்பிற்கும் அதிக இடமுண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு, சீயக்காய்த்தூள் முதலியவற்றால் தோலிலுள்ள எண்ணெய்ப் பதத்தை நீக்கும்போது தோலின் மேல்பகுதி இறுகி வலிவடைகின்றது. எண்ணெய் தேய்ப்பால் சதைகளின் முறுக்குத் தளர்கிறது. அவைகளிலிருந்த கசிவுப் பொருளாகத் தேங்கி நின்ற மலப்பொருளாக வெளியேற்றத் தக்கவை எண்ணெய்யில் கரைந்து வெளியேற்றப்படுகின்றன. வியர்வைக் கோளமும் மயிர்க்கால்களும் சுறுசுறுப்படைகின்றன. கடைசியில் அமையும் துவர்ப்புப் பூச்சு தோலை இறுகச் செய்து எளிதில் நோய்வாய்ப்படாமலிருக்கச் செய்கிறது.

இன்று எண்ணெய்க்குளி வீண்செலவாகிவிட்டது. டாக்டர்களும் இதற்குத் தூபம் போடுகின்றனர். எண்ணெய்க்குளியால் வியாதி வரும் என்ற அளவில் கிலி. ஆனால் எந்த நோய்க்காக எண்ணெய்க் குளியை நிறுத்தினார்களோ அந்த நோய் வலிவடைந்துள்ளது. பாகவதக் கதையில்கூட ''சாதம் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. நோய் ஏற்படுத்துகிறது. அந்த நிலையில் சாதத்தைத் தக்கபடிப் பக்குவப்படுத்திக் கொடுப்பது அந்த நோயை வரவொண்ணாமல் தடுத்துவிடும். நோய்க்கும் மருந்தாகிவிடும்.'' (ஆமயோ யச்ச பூதாநாம் ஜாயதே யேந ஸுவ்ரத. ததேவ ஹ்யாமயம் த்ரவ்யம் நபுநாதி சிகித்ஸிதம்.) என வருகிறது. எண்ணெய் ஒத்துக்கொள்ளவில்லையா? அதனை மிளகு வெந்தயம் வெற்றிலை ஓமம் கொம்பரக்கு முதலியவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சித் தேய்ப்பது, லாக்ஷாதி முதலிய தைலங்களை உபயோகிப்பது முதலியதால் எண்ணெய்யின் தோஷத்தைக் குறைத்து அதன் குணத்தை வளர்த்துக்கொள்வது முதியோர்களின் அனுபவத்தில் பிரதி

பலிக்கிறது. ஆனால் எண்ணெய்க்குளியைத் தவிர்த்ததோடல்லாமல் அதிக அளவில் ஸோப்பைப் பயன்படுத்தித் தோலின் மென்மையை இழக்கின்றனர். தோல் நோய்வாய்ப்படுவதற்கு மிக நெருங்கிய காரணம், துணிக்கு உபயோகிக்கும் ஸோப்புபோல் காரம் மிக்கதும் கொழுப்பு குறைந்ததுமான ஸோப்புகளின் அதிக உபயோகமே. துணிக்கு உபயோகிக்கும் ஸோப்புத்தூளில் அதிகப் பழக்கம் உள்ள பல பெண்களின் கைகளை அந்தத்தூள் எத்தனை தூரம் அரித்துள்ளது? தோலை அரிக்கும் இந்தத்தூள் உடலுக்குக் கவசம் போலுள்ள தோலை எந்த அளவு பலவீனப்படுத்தியுள்ளது? இந்தத் தோலின் பலவீனமும் சுவாசகோச பலவீனத்திற்குக் காரணமாகிறது.

சோப்பு அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்பெறும்போது அதன் முதல் விளைவு உடல் அதிக அளவில் எளிதில் வியர்த்துவிடுவதே. வியர்வை அதிக அளவில் உடல் உழைப்பில்லாதபோது வெளியாவது உடலைக் களைக்கச் செய்யும். உள்ளம் நிலைகொள்ளாது. தோலின் பலவீனத்தின் முக்கிய அறிகுறியான இந்த அதிக வியர்வை காரணமாக சிலரால் வென்னீரில்கூட குளிக்க முடியாது. குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது ஒத்துக்கொள்ளாது. அதனால் ஸ்னானம் செய்த உடனேயே கடும் வேகத்துடன் சுழலும் மின் விசிறியின் அடியில் இவர்கள் தினமும் உட்கார நேரிடுகிறது. அதிக அளவில் பெருகும் வியர்வையை உடன் இப்படி பெருங்காற்றால் அடக்குவது இயற்கைக்கு இழைக்கும் மற்றொரு தவறு.

பொதுவாகச் சில நியமங்கள் உண்டு. உடல் உழைப்பு மிக்கதொரு பணியில் உள்ளவர்கள் அதிக அளவில் வியர்வை வருமளவிற்கு முன்னரே உடல் உழைப்பின் கடுமையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேகப்பயிற்சியிலும் இம்முறை வற்புறுத்தப்பெறும். தேகப் பயிற்சிக்குப்பின் உடன் உடலிலிருந்து வெளியான வியர்வையைத் துடைக்கக் கூடாது. பெருங்காற்றுள்ள இடத்தில் அமரவும் கூடாது. தானே உடற் சூடடங்கி வியர்வை உடலில் சோர்ந்தபின் இதமாக உடலைத் தேய்த்து வெளிச் சூட்டிற்கேற்பத் தோலின் தட்ப நிலையை மாற்றிக்கொண்டபின் வெளியேறுவதோ வேறு சூழ்நிலைக்குச் செல்வதோ நல்லது. இல்லாவிடில் உடல் கனத்து அசதி ஏற்பட்டு உடல் உழைப்பும் தேகப்பயிற்சியும் தொடர்வதற்கு இடையூறாக அமையும். இந்தக் கட்டுப்பாடு உடல் உழைப்பாலும் தேகப்பயிற்சியாலும் வலிவடைந்தவர்களுக்கே தேவையானால் அத்தகைய வலிவில்லாதவர்களுக்கு எத்தனை அவசியம்?

முகத்திற்கு எதிராக வேகமாகப் பெருங்காற்றடிக்கும்படி வெகு நேரம் வேகமுள்ள ஊர்திகளில் அமர்ந்து செல்வது தவறு என ஆயுர்வேதம் கூறும். தோலின் இயற்கை நிலையைப் பாதிப்பவைகளில்

இதற்கு முக்கியத்துவமுண்டு. தோலின் சகிப்புத் தன்மையை இது தொடர்ந்து சோதனைக்குள்ளாக்குகிறது. பஸ் முதலியவைகளில் சன்னல் ஓரத்தில் உட்கார்ந்து செல்பவர்கள் இதனைக் கவனிக்க வேண்டும். ஆனால் எப்போதோ ஒரு தடவை ஏற்படக்கூடிய தவற்றை ஒவ்வொரு கணமும் நிகழும்படி வலுவில் அமைத்துக்கொண்டுள்ளோம். முகட்டு மின் விசிறியின் (சீலிங்ஃபான்) அதிக உபயோகமே இது. இரவில் கொசு கடிக்காகக் கட்டிக்கொண்ட வலைகளைக்கூடக் கைவிட்டோம். கடும் மழை பனி குளிர்காலங்களில்கூட கொசுவுபாதைக்கேகூட இந்த மின்விசிறி கடும் வேகத்தில் சுற்றிக்கொண்டே இருக்கிறது. போர்வையால் மூடிக்கொண்டு இந்தச் செயற்கைப் பெருங்காற்றைப் பெருவாரியாக அனுபவிக்கிறோம். தோல் மேல் சதைப் பகுதிகளில் உள்ள ரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. ஊட்டம் நலிந்து தோல் சுருங்கிக் காய்வதற்கு இது ஒரு முக்கிய காரணம். பல்லவி தொடர்கிறது. தோலின் பலவீனம் சுவாஸாசய பலவீனமாக மாறுகிறது.

பெருங்காற்றின் முக்கியக் கேடு நம்மை முழுமூச்சு இழுக்கவிடாமல் செய்வதில் தெரிகிறது. பெருங்காற்றில் உள்ளவர் மூச்சைத் தேங்கித் தேங்கி இழுப்பர். விடுவர். இது தாற்காலிகம். ஆனால் நாம் இதனைத் தொடர்ந்து மின்விசிறி மூலம் அனுபவிக்கும்போது மேலெழுந்தபடி சுவாஸாசயம் கால் பகுதிகூட இயங்காமல் லேசாக மூச்சு விடும் பழக்கத்தில் கொண்டுவிடுகிறது, சுவாஸாசயம் முழு அளவு விரிந்து சுருங்கும்படி அதன் கொள்ளளவு நிரம்பும்படி பிராணவாயுவுடன் கூடிய மூச்சை உள்ளிழுத்து விடும்படி மூச்சுவிட்டு வெகுநாட்களாயிற்று என்றார் ஒரு அன்பர். உடல் உழைப்பு குன்றிய வாழ்க்கை முறை. நூறடி நடப்பதற்குள் ஹாய் ஹாய், வியர்வை வெள்ளம். மூச்சுமுட்டல். டாக்டர்கள் இன்று எல்லோரையும் நடக்கச் சொல்கிறார்கள். நோயாளிகளும் இயற்கைக்கு மீறிய செயல்போல் ஏதோ கடும் உழைப்பு ஏற்றுக்கொண்டதைப்போல் ''தினம் ½–1 மைல் நடக்கிறேன் ஸார்'' என்று பெருமையாகச் சொல்கிறார்கள். இப்படி சுவாஸாசயம் முழு அளவு நிரம்பாதபடி குறை மூச்சைவிட நம்மைப் பலவந்தமாகப் பழக்கியது ஸீலிங் விசிறியின்கீழ் அமர்வதும் தூங்குவதும். மின்வெட்டு. விசிறி நின்றுவிட்டது. இவர்கள் மூச்சுவிட மறந்து வெகுநாட்களாகிவிட்டது. திடீரென முழுமூச்சு இழுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இவர்களைத் திணற அடிக்கிறது. பிறந்த சிசுக்களிலிருந்து எல்லோரும் இப்பழக்கத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர். பின் விளைவு சிசுக்களுக்கு ஓயாச்சளி, ப்ரைமரி காம்ப்ளக்ஸ்—ஈஸினோஃபில்ஸ் என்ற வியாதித் தொடர்.

வீட்டின் அமைப்பு பற்றிய ஒரு குறிப்பு—'நிவாதம் ப்ரவாதைக தேசம்' நேரிடையாக வீடுமுழுவதிலும் விர்ரெனக் காற்றடிக்காமல்,

வீட்டின் ஒரு பகுதியில் காற்று வேகமாகப் புகும்படி அமைப்பது. பழங்கால வீடுகளில் முற்றம் அல்லது உயரத் தூக்கிக்கட்டிச் சுற்றி ஜன்னல் உள்ளபடி அமைப்பது பழக்கம் வீட்டின் தாய்ச்சுவர்களில் வெயிலோ மழையோ தாக்காதபடி பக்கவாட்டில் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டியமைந்த வீடுகள். முன்னும் பின்னும் சரிந்துள்ள ஓடு முதலிய வற்றாலான சார்புகள். இதனாலும் முற்றத்தாலும் வீட்டினுள் வெப்ப மும் புழுக்கமும் குளிரும் அடங்கி நிற்கும் இன்றைய வீடு அமைப்பு சுற்றியுள்ள சிமெண்டுப் பூச்சுள்ள சுவர்கள் வெயிலையும் மழையையும் நேரிடையாகத் தாங்குகின்றன. சுற்றி நான்கு புறங்களிலும் ஆளுயர ஜன்னல்கள். வெப்பமும் புழுக்கமும் குளிரும் நேரிடையாகத் தாக்கு கின்றன. மின்விசிறிப் பழக்கம் தோலின் சகிப்புத் தன்மையைக் குறைத்துப் புழுக்கத்தைச் சிறிதளவுகூடத் தாங்கமுடியாமல் செய் கின்றன.

மூக்கு இரண்டு வகைகளில் நமக்குப் பாதுகாப்பளிக்கிறது. ஒன்று உடலின் இயற்கைத் தட்ப வெப்ப நிலைக்கு மாறுபட்ட குளிர்ந்த அல்லது சூடான காற்றை சுவாசிக்க நேரும்போது அதனை உடலுக்கு ஏற்றதாக மாற்றித் தருவது மற்றொன்று காற்றில் உள்ள விஷக் கலவையை மணத்தால் உணரச்செய்து அவ்விடத்தைவிட்டு நகரத் தூண்டுவது. மூக்கின் தட்ப வெப்பநிலைப் பாதுகாப்பை மல்லாந்து வெகுநேரம் மின்விசிறியின்கீழ் படுப்பதால் இழக்கிறோம். ஒரே சீராக வேகத்துடன் முகத்தில்படும் காற்று மூக்கினுள் ஜவ்வைக் காயவைக் கிறது, அந்த ஜவ்வுதான் தட்ப வெப்பப் பாதுகாப்பளிப்பது. அது தடித்தோ காய்ந்தோ அதிகக் கசிவுற்றோ பாதிக்கப்படும்போது அத னால் கிடைக்கும் பாதுகாப்பை இழக்கிறோம்.

கொசு முதலியவற்றிலிருந்தும் பாதுகாப்புபெறப் பயன்படுத்தப் பெறும் வத்திகள், சுற்றியுள்ள தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியாகும் ரஸாயனக் கலவைகள் கலந்த காற்றோட்டம் முதலியவை ஓரளவிற்கு மேல் தொடர்ந்து சுவாசிக்கப் பெறுவதால் நரம்பு மண்டலங்களின் பாதிப்பு சிறுகச் சிறுக ஏற்படுகின்றது. இயற்கைச் சக்திக் குறைவை இவை தூண்டுகின்றன.

இப்படி சகிப்புத் தன்மையைக் குறைக்க வல்லதைத் தொடர்ந்து விருப்பத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளும்போது சகிப்புத்தன்மை குறைவதும் அதன் விளைவான அலர்ஜி வகைப்பட்ட நோய்களும் மற்றவைகளும் தொடர்ந்து ஏற்படுவதில் வியப்பென்ன. ஆனால் இந்நிலையிலிருந்து மீள என்ன செய்யலாம், அதையும் சிந்திப்போம்.

(தொடரும்)

★

வெந்தயம்

பாரத நாடெங்கிலும் பயிராகிற வெந்தயம் பிரசித்தமான உணவுப் பொருள். கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலை கீரையாகச் சுண்டியும் கடைந்தும் உணவாகிறது. விதையை ஊரவைத்து அரைத்துக் கலந்தும், தாளித்துப் போட்டும் கறி கூட்டு முதலியவைகளில் சேர்க்கிறார்கள். அரிசியுடன் சேர்த்தரைத்துத் தோசையாக்கியும், அப்படியே ஊரவைத்துத் தயிர் விட்டுக் கலக்கியும் சாப்பிடுகிறார்கள்.

சுவையில் காரமும் கசப்புமுள்ளது. சூடு தரக்கூடியது. வாயில் அருசியை நீக்கும். பசியைத் தூண்டும். உடலில் வாயுவைப் போக்கும். நல்ல பலம் தரும். குழ குழப்பும் நெய்ப்பும் அதிகமாகச் செய்யும். உள் அழற்சியை ஆற்றும். காங்கையை நீக்கும்.

கீரை :—இதை வேகவைத்து, வெந்த துவரம் பருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து உப்பு தாளிதம் சேர்த்து உபயோகிப்பர். புளி சேர்த்துக் கீரையை வேகவைத்துக் கூட்டாக்கிக்கொள்வர். குழம்பிலும் கீரையைச் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டு. கசப்பைக் குறைக்கப் புளியும் பருப்பும் உதவும். வயிற்றில் ஏற்படும் அழற்சி காரணமாக மலம் இறுகச் சிறுவலியுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலம் வெளியேறுவதும் உளைச்சலும் எரிச்சலும் இருக்கும்போது வெந்தயக்கீரை சேர்ந்த உணவு நல்லது. வெந்தயக் கீரை மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். புண்ணை ஆற்றும். குழகுழப்பு காரணமாக வெந்த குடலில் ஏற்படும் கடுப்பு வலியைக் குறைக்கும். இடுப்பிற்கு வலிவைத் தரும். அதிக நேரம் இடுப்புத் தரித்து உட்கார்ந்து வேலை செய்ய முடியாதவர்கள் இதனைத் தேங்காய்த்துருவலுடன் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிட இடுப்பு வலிவு தரும். கோழி முட்டையையும் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. இவைகளை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

கீரையை வேகவைத்து வெண்ணெய் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிடப் பித்தக் கிறுகிறுப்பு குறையும். வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை, ருசியின்மை நீங்கும். காங்கை, வரட்டு இருமல், கபம் உறைந்து வெளியேறாமல் ஏற்படும் வரட்டிருமல் இவைகளைத் தீர்க்கும். கீரையை வேகவைத்துத் தேன் விட்டுக் கடைந்து காலை வேளைகளில் சாப்பிட்டு வர மலமிளகிப் போகும். குடல் சுத்தியாகும். மார்பு வலி, இருமல், மூல ரோகம், குடற்புண் முதலிய நோய்களிருக்கும்போது ஏற்ற உணவு. கீரையை வதக்கி அத்துடன் வாதுமைப் பருப்பு, கசகசா, கோதுமை இவைகளையும் பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நெய் விட்டுக் கிண்டி உட்கொள்ள தேகம் புஷ்டியாகும். இடுப்பு வலி தீரும்.

இலையை அரைத்துச் சுடவைத்து மேல்பூச வீக்கம் தணியும். சுட்ட புண்ணும் ஆறும். இத்துடன் சீமை அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டிகளின்மேல் பற்றுப்போட அவை பழுத்துச் சீக்கிரம் உடையும்.

விதை:—பொதுவாக உடலிற்கும் தனித்து நரம்புகளுக்கும் நல்ல பலமளிக்கக் கூடியது. தாதுபுஷ்டி, பசி உண்டாக்கவல்லது. தினசரி சமையலில் கடுகு போன்று தாளிதத்திற் சேரக்கூடியது. சிலர் சாம்பார் பொடிக்கான மிளகு, மஞ்சள், பருப்பு, மல்லி இவைகளுடன் இதையும் சேர்த்து வைத்துக்கொள்வர். ஆனால் இதன் குழகுழப்பும் கசப்பும் காரணமாக இதை சாம்பார் பொடி சாமான்களுடன் சேர்க்காமல் தனித்துத் தாளிதமாகவே சேர்ப்பதுமுண்டு. இதன் குழகுழப்பும் நெய்ப்பும் குடலின் வேக்காளத்தையும் பரபரப்பையும் குறைக்க உதவுகின்றன. கீரையைப் போலல்லாமல் விதை மலத்தை இறுக்க உதவக் கூடியது. கடுப்புடன் சீதமும் ரக்தமும் மலத்துடனோ மலமில்லாமலோ போகும்போது விதையை வறுத்துக் கஷாயமாக்கித் தேனுடன் கொடுப்பதுண்டு. குடலோட்டமுள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தயிரில் இதை ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் சிறிது தேன் சேர்த்தோ சர்க்கரை சேர்த்தோ அப்படியே சாப்பிடுவதுண்டு. வயிற்றுப்போக்கு அழற்சியுள்ளவர்கள் அரிசியுடன் இதைச் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் ஆட்டி மறுநாள் (மாவு புளித்ததும் வெந்தயத்தின் கசப்பு குறைந்துவிடும்) தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. உளுந்தும் சேர்ப்பதும் உண்டு.

வெந்தயம், கடுகு, பெருங்காயம், கறிமஞ்சள், இந்துப்பு இவைகளைச் சமபாகமாக எடுத்து நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடிசெய்து சாதத்துடன் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டுவர வயிற்று வலி, பொருமல், ஈரல்களில் வீக்கம் இவை குணப்படும்.

வெந்தயம் 1 பங்கு, கோதுமை 8 பங்கு இவைகளை லேசாக வறுத்து இடித்துச் சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துக்கொண்டு தினமும் சாப்பிட்டுவர நல்ல பசி எடுக்கும். மலசுத்தியாகும். தனித்து வெந்தயத்தை மாத்திரம் வறுத்துப் பொடிசெய்து 4 பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துச் சாப்பிட்டாலும், வெந்தயக் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டாலும் மாதவிடாய் தாமதித்து வெளியாகக் கூடியவர்களுக்கு மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி இடுப்பு வலி குறையும். சிறிய சிசுக்களுக்குப் பால் புளித்து வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டாலும், திரிதிரியாக மலம் வெளியாகும்போதும், குடல் வேக்காளத்தை உணர்த்தும் வகையில் மலம் மிகுந்த துர்கந்தத்துடனும் சீதத்துடன் போகும்போதும் வெந்தயத்தை வறுத்துக் கஷாயமாக்கிக்கொடுக்க உடன் வலி வேக்காளம் குறையும். மலமும் இறுகும்.

கோதுமை அரிசி முதலியதுடன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துப் பாலுடன் சாப்பிட தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும். எட்டு

பங்கு அரிசியுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட கடும் சோகைகூட தெளிந்துவிடும்.

பித்ததேகிக்குத் தனித்து வெந்தயம் அதிக அளவில் (வேளைக்கு ½-1 ஸ்பூன்) உட்கொள்ள நேரிட்டால், சில சமயம் அதிக மந்தம், தலைவலி, தலை சுற்றுதல் ஏற்படக்கூடும்.

★

சிறிதைப் பெரிதாக்குபவர்

ஸுச்ருதர் ஒரு சிறந்த சஸ்திர சிகித்ஸை நிபுணர். இவரது நூல் ஸுச்ருத ஸம்ஹிதை மிகப் பிரசித்தமான ஆயுர்வேத ஆதார நூல். மருத்துவம் கற்றுத்தேர்ந்து தொழில் புரிய வெளியேறும் மாணவனுக்கு அவன் தொழில் துறையில் நடந்துகொள்ளவேண்டிய பல முறைகளை விசிகாநுப்ரவேசம் என்ற பகுதியில் ஸுச்ருதர் போதிக்கிறார். "மருத்துவத் தொழில் மிகப் புனிதமானது. ஜீவகாருண்யத்தை எளிதில் நடைமுறையில் பயில ஏற்ற தொழில். தர்மம், அர்த்தம், காமம் என்ற மூன்று புருஷார்த்தங்களையும் இத்தொழிலில் ஈடுபடுவதாலேயே எளிதில் பெற முடியும். எல்லாவற்றையும்விட மக்களிடையே நற்பெயர் பெறுவதற்கு இதைவிட சிறந்த தொழில்துறை கிடையாது. சிகித்ஸைக்கு வசப்படும் நோய்களைத் தக்கபடி நிதானித்து நல்ல முறையில் சிகித்ஸை செய். பூர்ண குணம் பெறமுடியாத நிலையில் சிகித்ஸையால் ஓரளவு காலம் தள்ளக்கூடிய நிலையில் இருந்தாலும், நோயின் கடுமையை அவ்வப்போது அகற்றி ஆயுள்தரிக்க ஆவன செய். ஆனால் சிகித்ஸையால் வசப்படாது; ஆயுள் முடிவு நிச்சயம் என்று தெளிவுபட்டபின் தொழிலாசை-பணத்தாசை-பரீக்ஷை ஆர்வம் இவைகளால் உந்தப்பட்டு சிகித்ஸை செய்ய ஈடுபடாதே; பெயர் கெட்டுவிடும்" என்று உபதேசிக்கிறார் ஸுச்ருதர்.

ஸுச்ருதர் மற்றொரு குறிப்பு தருகிறார். அதுதான் இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. "எளிதில் சிகித்ஸை வசப்பட்டு குணமாகக்கூடிய நோய்களைக்கூட சிலர் கஷ்டமான நோயாகவோ தீராத நோயாகவோ ஆக்கிக்கொள்ளக்கூடும். நற்பெயரை முன்னிட்டு இவர்களிடத்திலும் ஜாக்கிரதையாகப் பழகவேண்டும். சிறிய வியாதியைப் பெரிதாக்கிக் கொள்பவர்கள் விஷயத்தில் உன் திறமையின்மீது அதிக நம்பிக்கை கொண்டு ஏமாந்துவிடாதே." என்கிறார் ஸுச்ருதர். மனிதன் தானே விரும்பி வியாதியை வளர்த்துக்கொள்வானா? சிறிதைப் பெரிதாக்கிக் கொள்வானா? என்று ஒரு கேள்வி எழுமல்லவா? சிறிதைப் பெரிதாக்கிக் கொள்பவர் யார் யார்? எத்தகையவர்? ஏன் அப்படிச் செய்கிறார்கள்? என்று ஸுச்ருதர் கொடுக்கும் குறிப்பு அவரது மனத்தத்துவ விளக்கத்

திறனை நன்கு காட்டுகிறது. அவர்கள் யார் யார்? நம்மில் யாராவது இருக்கிறோமா என்று சிந்தித்துப் பார்ப்போமே. ஸுச்ருதரின் குறிப்பு பின்வருமாறு :

தத்ர ஸாத்யா அபி வ்யாதய: ப்ராயேணைஷாம் துச்சிகித்ஸ்ய தமா பவந்தி. தத்யதா - ச்ரோத்ரிய - ந்ருபதி - ஸ்த்ரீ - பால - வ்ருத்த - பீரு - ராஜஸேவக - கிதவ - துர்ப்பல - வைத்ய - விதக்த வ்யாதிகோபக - தரித்ர - க்ருபண - க்ரோதனானும் அநாத்மவதாம் அநாதானும் ச. ஏவம் நிரூப்ய சிகித்ஸாம் குர்வந் தர்மார்த்த காம யசாம்ஸி ப்ராப்நோதி.

ச்ரோத்ரியன் : வேதாத்யயனம், நித்யகர்மானுஷ்டானம், விரதம், பிறருக்கு விரதாதிகளைச் செய்துவைப்பது, சாஸ்திர அப்பியாசம், சாஸ்திர ஆராய்ச்சி, பிரவசனம் என்று வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொண்டவர்கள். நியமத்திற்குட்பட்ட ஆஹார விஹாரம், உடல் நிலை சூழ்நிலை சரியாக இல்லாதிருந்தாலும் நியமத்திற்கென்றே ஸ்நானாதிகளை வைத்துக்கொள்வது, தகுந்த பத்ய உணவாயினும் நியமத்திற்கு விரோதம் என ஏற்றுக்கொள்ளாதிருத்தல், அகால போஜனம், மலமூத்ர வேகங்கள் அடக்குதல் இவை எல்லாம் சிறிய வியாதியைப் பெரிதாக்குபவை. ஜ்வரமிருக்கிறது - ஸ்நானம் வேண்டாம் என்றால் நியமத்திற்கு விரோதம் என்பார். வயிற்றில் காந்தல் மிகுதி - அடிக்கடி ஏதேனும் சாப்பிடுங்கள் என்றால் - நியமத்திற்கு விரோதம் என்பார். இப்படி இவரது நியமத்திற்கேற்ப நோய்க்குப் பத்தியம் போடுவதற்குள் வைத்யனுக்குத் தலைவலி எடுக்கும். நோயும் தீராது. வைத்யனின் பெயரும் கெடும். இந்த ச்ரோத்ரியரைப்போல புத்தகப்படிப்பில் ஆழ்ந்த முனைவு ஆராய்ச்சியில் ஈடுபாடு என்று வேறு லக்ஷ்யத்திலுள்ள ஈடுபாட்டின் விளைவாக தேக ஆரோக்கியம் பாதிக்குமளவில் உணவு முதலியவைகளைச் சரியாக அமைத்துக் கொள்ளாதவர் எத்தனை பேர்?

ராஜா : யதேச்சையாகத் தன்னிஷ்டப்படி நடக்கும் வாய்ப்பு பெற்றமையால், வீண் பிடிவாதத்திற்கு வசப்பட்டோ, பொறுப்பின் மிகுதியால் தன்னலம் பார்க்கமுடியாமலோ அரச வாழ்வில் உகந்த வேளைகளில் உணவு முதலியவைகளில் கவனம் செலுத்தமுடியாது. அபத்திய வழியிலே நடக்க நேரிடும், இந்த அரசனைப்போன்று பதவிகளிலுள்ளவர்கள் நிலையும் அப்படித்தானே?

ஸ்திரீ : வெட்கத்தாலும் வேறு வேலை தொந்திரவாலும் நோயைச் சரியே வெளியே பூர்ணமாகச் சொல்ல முடியாது. மலமூத்திர வேகங்களை அனாவசியமாக அடக்க நேரிடும். பிறரது சௌகரியத்திற்குட்பட நேரிடும் நிலையிலிருப்பதால் சரியே பத்தியத்தைக் கடைபிடிக்கமாட்டார்கள். உணவு வகைகளில் சபலத்தை அடக்க முடியாதிருக்கலாம். ஆகவே வந்த நோய் எளிதில் தீராது.

பாலன் : ரோக எதிர்ப்பு சக்தி மிகக் குறைவு. நோயின் கடுமைக் கேற்ப கடும் மருந்து கொடுக்கமுடியாது. பிடிவாதத்தால் பத்தியத்தை அடிக்கடி மீறிக்கொண்டிருப்பான். கட்டுப்பாட்டுக்கடங்கமாட்டான்.

விருத்தன் : வயது முதிர முதிர பாலனுக்குள்ளதனைத்தும் இவ னுக்கும் ஏற்படும்.

பயங்தாங்கொள்ளி : மனத்திடம் குறைந்த இவனுக்கு எதிலும் சந்தேகமும் பயமும். சிறிய நோயையும் பெரிதாகக் காட்டுவான். அதனுல் ஏற்படும் விளைவுகள் வேறு. அவன் மனக்கற்பனை வேகத் திற்கு வைத்யன் ஈடுகொடுக்க முடியாது.

ராஜஸேவகன் : அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள கெடுபிடி - வேளைக்குச் சாப்பிட முடியாது. அதிகாரியின் நேர் தொடர்பு கொண்ட வனுக்குத் தனக்கென மலஜல விஸர்ஜனத்திற்கும் நேரம் கிடைக்காது. உடல்நலக்குறைவைப் புறக்கணித்து ராஜாங்க சேவையில் ஈடுபட நேரிடும். இன்று பல அலுவலகங்களில் வேலை செய்வோர் உடல் நலத்திற்கு ஓய்வு பெற முடியாமல் காலத்தைத் தள்ளிப்போட்டு சிறிதைப் பெரிதாக்கிக்கொள்ளுகின்றனர் அல்லவா?

கிதவன் : சூதாடி - சீட்டாட்டம், குதிரைப்பந்தயம் முதலியவை களில் ஈடுபடுபவர்கள். வைத்யன் எத்தனை கட்டுப்பாடு செய்தாலும் அதில் மனம் வராதபடி பந்தயங்களில்தான் நாட்டமிருக்கும்.

துர்பலன் : நோய் சிறிதானுலும் நோயாளியின் உடலில் அதைத் தாங்க சக்தியில்லாவிடில் அதன் விளைவுகள் கடுமையாய்தானிருக்கும்.

வைத்யவிதக்தன் : தனக்கு வைத்யம் தெரியும் என்ற அபிமான முள்ளவன். வைத்தியருக்கு என்ன தெரியும் என்றளவு இவனது எண்ணம் ஓடும். ஆகவே வைத்யர் சொன்னதை அப்படியே ஏற்றுப் பின்பற்ருமல் குயுக்திகளில் ஈடுபடுவான். தானே சில மருந்துகளைச் சாப்பிடுவான். வைத்தியரிடம் குறுக்குக் கட்சி பேசுவான். இவனுக்கு வைத்யம் செய்வதால் கெட்ட பெயர்தான்.

வியாதிகோபகன் : வியாதியுள்ளதை வெளியிட மறுப்பவன். இவன் இருவகைப்படுவான். தனக்குள்ள பெரிய வியாதியை வெட் கத்தாலோ ஸமூகத்தில் புறக்கணிப்பு முதலியவை வரும் என்ற பயத் தாலோ மறைத்து ஒன்றுமில்லாததுபோல ஏதோ சிறிய நோயில் அடிபடுபவன்போல நடிப்பவன் ஒரு வகை. குடும்பத்திலுள்ளவர்களும் தன்னிடம் அனுதாபப்படவேண்டுமென்ற உள் மனப்பான்மையால் உந்தப்பட்டு வியாதியின் உண்மை நிலையைக் கூருமல் பெரிதாகத் திரித்துக் கூறுபவன் மறுவகை. இருவரும் யதார்த்த நிலையைத் தெரி விக்காத காரணத்தால் இவர்களிடம் வைத்தியன் ஏமாறக்கூடும்.

தரித்திரன்: வசதியற்றவன். இவனுக்கு அரசாங்கமோ வைத்தியனோ வேறு தர்மிஷ்டனோ எல்லாப் பொறுப்புகளையும் ஏற்று வைத்திய வசதியையும் அளிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் பூர்ண சிகித்ஸை பெற இவனுக்கு வாய்ப்பில்லை.

க்ருபணன்: கஞ்சத்தனம் காரணமாக வைத்தியனுக்கும் பணம் தரமாட்டான். தானும் நல்லதைச் செய்துகொள்ளமாட்டான். உயிரைவிடப் பணம் பெரிதெனக் கொண்டாடி அதை மீதியாக்கித் தன்னைக் கழித்துக்கொண்டுவிடுவான்.

க்ரோத சீலன்: கோபமே வியாதி வளரக் காரணமாகும். வைத்தியரிடமோ தனக்கு உதவுபவர்களிடமோ அநாவசியமான கோபம் காரணமாக சிகித்ஸை சரியே அமையாது. நல்லது கெட்டது புரியாமல் பகுத்தறிவு குறைந்து நடப்பதால் அபத்தியங்கள் நேரிடும்.

அனாத்மவான்: புலனடக்கமில்லாதவன். பத்தியத்திற்கு உட்பட மாட்டான்.

அனாதன்: தான் யாரையாவது அண்டி நிற்கத்தக்க மனிதத் துணை அற்றவன். இவனுக்கு கஞ்சி வைத்துக் கொடுக்கக்கூட மனிதர்கள் கிடையாது. ஆகவே சிரமம் அதிகம்.

அவிதேயன்: சொன்னதைக் கேட்கமாட்டான்.

வியக்ரன்: வேறு முக்கிய காரியத்தில் ஈடுபட்டவன். இக்காரியம் தாற்காலிகம் ஆக இருந்தாலும், அதில் ஈடுபடவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தால் தன்னலம் பார்க்க முடியாது போகும். ஆகவே நோய் வளரும்.

சோகாதுரன்: கவலை சோகம் மேலிட்டவன். இவனுக்கு மருந்தே ஒட்டாது.

கதாயு: முடிவு காலம் நெருங்கியவன். இவனுக்கு நோய் என்பது முடிவு நெருங்குவதன் அறிகுறி. இதில் சிறிது பெரிது கிடையாது.

க்ருதக்னன்: செய் நன்றி மறந்தவன். இப்படிப்பட்டவனுக்கு எவனும் ஜீவகாருண்யத்துடன் இருப்பவன்கூட சிகித்ஸை செய்ய மறுப்பான்.

அதார்மிகன்: தர்ம வழியிலே செல்லாதவன். இவனுக்கு நல்லோரது தாபமும் தைவ கோபமும் சிகித்ஸை நல்ல பலன் தராதபடி செய்துகொண்டிருக்கும்.

ராஜத்வேஷி: அரசாங்க விரோதமுள்ளவன். அரசன் அல்லது அரசாங்கத்தை விரோதித்துக் கொள்பவனுக்குச் சிகித்ஸை செய்யும் போது அவன் மீதுள்ள துவேஷம் வைத்யனிடமும் பரவும்.

இவர்களுக்குச் சிகித்ஸை செய்ய முற்படுமுன் தனது செயல் எத்தகைய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை வைத்தியன் முன்னதாகவே சிந்தித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்றபடி முன்னேற்பாடுகளுடன் இவன் நோய்க்குச் சிகித்ஸை செய்ய வேண்டுமென்பதே ஸுச்ருதரின் கருத்து.

★

கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலையா? கருவேப்பிலையா? இரண்டும்தான். வேம்பின் இனத்தைச் சார்ந்தது. ஆனால் இதன் இலை உணவுப் பொருளாக கறி வகையாக ஏற்கத்தக்கது. இளஞ்செடியின் நிறம், இலை நிறம், வேம்பு இனத்தைப் போல பச்சையாக இல்லாமல் சற்றுக் கருமை கலந்திருக்கும். ஆகவே கருவேம்பு. இதையொட்டி ஸம்ஸ்க்ருதத்தில் காலசாகம் என்று பெயர். நாட்டுக் கறிவேப்பிலை காட்டுக் கறிவேப்பிலை என இருவகை. முதலாவது உணவாகும்; மற்றது மருந்தாகும். இலை சற்றுப் பெரிதாகவும் கசப்பு அதிகமாயுமுள்ளது காட்டுக் கறிவேப்பிலை.

நாட்டுக் கறிவேப்பிலை இனிப்பும் துவர்ப்பும் நறுமணமுமுள்ளது. மலத்தின் திரவாம்சத்தை வற்றச் செய்ய வல்லது. வயிற்றில் வாயுவைப் பிரித்து மலவாயுக்கட்டு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். காட்டுக் கறிவேப்பிலை இதைவிட உஷ்ணம் தரக்கூடியது. நல்ல பசி ருசி ஜீர்ணசக்தி தரும். மலக்கட்டு வாயுக்கட்டு இவைகளைப் போக்கி வெளியாக்கவல்லது. இதன் நறுமணத்திற்காகவே கறிவகைகளிலும், மோர், ரசம், குழம்பு முதலிய திரவ உணவு வகைகளிலும் இதனைச் சேர்க்கின்றனர். நறுமணமளிப்பதுடன், ருசியுணர்வைத் தூண்டி விடுகிறது.

கறிவேப்பிலை மணமூட்டியபின் அகற்றப்பட வேண்டுமென்ற நியதி இல்லை. இதைப் பச்சையாகவும் உலர்த்தியும் சேர்த்துத் துவையல், ஜீர்ணப்பொடி, சுரசம் முதலியவை செய்து கொடுப்பதுண்டு.

பத்தியச் சமையலில் கறிவேப்பிலைத் துவையலுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. வயிற்றோட்டம், அஜீர்ண பேதி, சாப்பிட்டவுடன் மலம் கழிக்கும் வேகம் ஏற்படுதல், இப்படிப் பல குடல் நோயுள்ளவர்கள் இத்துவையலுக்கு முதல் இடம் கொடுக்கலாம். மிகக் கனமான விருந்துண்ண விரும்பும் சாப்பாட்டு ரசிகர்கள் உண்ண ஆரம்பிக்குமுன் இதன் துவையல் சேர்த்து

ஓரிரு கவளம் ஏற்றுப் பின் மற்றவைகளைத் திருப்தியாகச் சாப்பிடுவதைக் காணலாம். பத்திய உணவாக இதன் துவையலைத் தயாரிக்கும்போது சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்த மிளகாய் கூட்டி அரைப்பர். ருசி யின்மை, வயிற்ருேட்டம், பித்த வாந்தி, உணவு செறியாமை, வயிற்றுளைச் சல் இவைகளுக்கு இத்துவையல் நல்லது.

இதேபோல் இலையை நிழலிலுலர்த்தி அத்துடன் மிளகு, உப்பு, ஜீரகம், சுக்கு, பெருங்காயம் இவைகளைக் கூட்டிப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு உண்ண ஆரம்பிக்கும்போது முதல் சில கவளங்களுடன் நெய் சேர்த்துப் பிசறிச் சாப்பிடலாம். மற்ற சாமான்கள் எல்லாம் சேர்த்து ஒரு பங்கு, கறிவேப்பிலைத் தூள் ஒரு புங்கு என்ற அளவில் ருசிக்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

10-15 இலைகளுடன் வயதிற்கேற்ப 1-3 மிளகையும் சேர்த்து நெய் விட்டு வறுத்து வெந்நீர் விட்டரைத்துக் கரைத்து பாலர்களுக்கு நீராட்டிய பின் கொடுக்க அஜீர்ணம் சீதளம் முதலியவை அணுகாது. நல்ல பசி ஏற்படும்.

கறிவேப்பிலை உணவிற்கு நல்ல மணமூட்டுவதால் மோரிலும், ரசத் திலும், சாம்பாரிலும், கறி கூட்டுகளிலும் இதைக் கிள்ளிப்போடுவார்கள். ஆனல் அவைகளை உணவாக ஏற்கும்போது துரும்பெனக் கறிவேப்பிலை மட்டும் அகற்றப்படும். அப்படி அகற்ருமல் அவசரத்தில் உண்பவர் களுக்கு மேலண்ணத்திலோ தொண்டையிலோ கறிவேப்பிலை ஒட்டிக் கொண்டு படுத்தும்பாடு சொல்லவொண்ணுது. சமூகப்பணிகளில் காரிய மாகும் வரை அவை பரிமளிக்கச் சிலரது சேவை இன்றியமையாததாக உணரப்படும். ஆனல் அப்பணிகள் பலன் தரும்போது இவர்களுக்கு இடமிருக்காது. அல்லது அவர்கள் விடாப்பிடியாகக்கூட நின்ருல் கடும் மன உறுத்தலுக்கு இடமளிப்பார்கள்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada